

Auf Du und Du

Kinder im Training richtig ansprechen

Unter menschlicher Kommunikation versteht man die Art und Weise, wie sich Menschen mitteilen. Sie tun dies verbal (durch die Sprache) und nonverbal (durch Körperhaltung, Gestik und Mimik). (Reinhold Miller, 1995)

Watzlawicks 5 Axiome

1. Man kann nicht nicht kommunizieren.
2. Jede Kommunikation hat einen Inhalts- und einen Beziehungsaspekt.
3. Die Natur einer Beziehung ist durch die Interpunktion der Kommunikationsabläufe seitens der Partner bedingt.
4. Menschliche Kommunikation bedient sich digitaler und analoger Modalitäten.
5. Zwischenmenschliche Kommunikationsabläufe sind entweder symmetrisch oder komplementär, je nachdem ob die Beziehung zwischen den Partnern auf Gleichheit oder Unterschiedlichkeit beruht.

Die Kommunikation innerhalb einer Gruppe ist sehr wichtig und entscheidet oftmals darüber, ob ein harmonisches Miteinander gelingt oder nicht. Es bietet sich daher an, in der Gruppe auch immer wieder Spiele zu spielen, mit denen die Kommunikation ausgebaut und gefördert werden kann.

Es kann Fehler oder sogar schwere Verletzungen hervorrufen, wenn insbesondere bei sportlichen Aktivitäten die Kommunikation falsch ausfällt oder vernachlässigt wird. Und letztendlich kann nur durch die Basis einer guten Kommunikation auch eine kooperative und fruchtbare gemeinsame Arbeit stattfinden.

Gesprächs- und Kommunikationsstörer

- | | |
|---------------------|--|
| - Befehlen | - Nicht ernst nehmen, ironisieren, verspotten |
| - Überreden | - Nur von sich reden |
| - Warnen und drohen | - Das Verhalten des anderen interpretieren und auf seine Sichtweise beharren |
| - Vorwürfe machen | - Ausfragen |
| - Bewerten | |
| - Bagatellisieren | |

Gesprächsförderer

- Gefühle ansprechen

- Wiederholen und mit eigenen Worten umschreiben

- Klären und auf den Punkt bringen

- Miteinander in Beziehung setzen

- Nachfragen

- Weiterdenken und Anstöße geben

- Wünsche herausarbeiten

Letztendlich besteht eine Kommunikation immer aus einer Interaktion zwischen dem Sender einer Botschaft und dem Empfänger. Menschen haben unterschiedliche Gesprächserfahrungen und -fähigkeiten: manche sind in der Lage, sich klar, deutlich und unmissverständlich mitzuteilen, ihre Person, Gedanken, Gefühle und Handlungen zu verdeutlichen und andere verstecken sich hinter einer Fassade, sind vorwurfsvoll, angriffslustig und senden versteckte Nachrichten. Manche hören und sprechen sehr dezidiert in Richtung einer der vier Seiten, bei anderen muss erst eine Tendenz festgestellt werden.

Übersetzungen bedürfen Rückfrage und Vergewisserung, weil sie nichts anderes als subjektive Interpretationen des Empfängers sind. Erst dieses Hin- und Herpendeln macht eine gelungene Kommunikation auf Augenhöhe aus.

Schulz von Thun beschreibt die unterschiedlichen Formen im Umgang mit Botschaften in seinem Kommunikationsmodell und nimmt folgende Einteilung vor:

1. Sachebene – Informationen über eine konkrete Sache
2. Appellebene – Veranlassung zu etwas
3. Beziehungsebene – persönliche Beziehung zu jemandem
4. Selbstoffenbarung – was sage ich über mich selbst aus

Grundregeln für Gespräche mit Kindern

- Schenke dem Kind die volle Aufmerksamkeit.
- Warte den richtigen Zeitpunkt ab.
- Kündige an, worüber du sprechen willst.
- Fokussiere Dich auf das Wesentliche.
- Bleibe konkret.
- Rede auf Augenhöhe.
- Nimm das Kind ernst.
- Sei offen für Kompromisse.
- Bleibe ruhig, wertschätzend und liebevoll.
- Führe nicht nur Problemgespräche.
- Unterstütze das Kind dabei, eigene Lösungen zu finden.
- Höre aktiv zu.
- Nutze positive Äußerungen.
- Beende das Gespräch positiv.

Gesprächsanker für eine gelungene Kommunikation im Training

- Stoppen, Innehalten und Prüfen.
- Eigene Befindlichkeiten überprüfen und schauen, wie es einem selbst geht.
- Rollenbewusstheit immer wieder vor Augen führen.
- Zuschreibungen vermeiden: Kommunikation in Ich-Botschaften
- Rückbezug auf ein gemeinsames Ziel
- Stopp: Metaebene nutzen und über das Sprechen reden
- Notausstiege: „Entschuldige, kannst Du das nochmal wiederholen?“ „Um was geht's?“
- Körpersprache nutzen

Unter menschlicher Kommunikation versteht man die Art und Weise, wie sich Menschen mitteilen. Sie tun dies verbal (durch die Sprache) und nonverbal (durch Körperhaltung, Gestik und Mimik).

Reinhold Miller

**Kommunikation ist ein
angemessenes Mittel,
um Missverständnisse
auszuräumen.**

Franz Schmidberger

**Was wir Kommunikation
nennen, beruht auf der
stillen Vereinbarung,
sich einander zu nähern,
ohne sich zu berühren.**

**Kommunikation
sollte immer auf
Augenhöhe
stattfinden.**

**Gespräche, die allein
von Worten leben,
hinterlassen keine
Spuren.**

Thomas Berger

Beispiele für gelungene
Kommunikation im Sport mit
Kindern:

Beispiele für gescheiterte
Kommunikation beim Sport:

Beispiele für fehlende
Kommunikation beim
Sport:

Fragliche

Kommunikationssituationen beim

Sport: